Mehr Aufmerksamkeit, weniger Ängste

Infobroschüre zu Diabetes macht Sinn

Fragestellungen: Wie intensiv muss eine Maßnahme zur Prävention von Diabetes sein? Besteht die Möglichkeit eine Lebensstiländerung mit einfachen Informationsmaterialien zu erreichen?

Hintergrund: Wir wissen heute, dass Diabetes verhindert werden kann. Kontroverse Diskussionen gibt es aber darum, ob für Maßnahmen in der Versorgungsebene die intensiven Interventionskonzepte aus den klinisch kontrollierten Studien den Minimalstandard darstellen oder auch niedrigschwellige, also einfachere, Interventionskonzepte geeignet sind, um eine Lebensstiländerung zur Prävention des Diabetes zu unterstützen. Erste Hinweise zeigen, dass ein Schrittzähler allein einen nachhaltig aktiveren Lebensstil initiieren und aufrecht erhalten kann, dass aber auch niedrigschwellige telefonische Betreuung oder auch Betreuung übers Internet möglich sind. Eine japanische Arbeitsgruppe stellte sich nun die Frage, ob ein sechseitiges Informationsheftchen, welches Angehörigen von Diabetikern gegeben wurde, eine Lebensstiländerung initiieren kann und wenn ja, wie intensiv das möglich ist.

Patienten und Methodik: Angehörige von Diabetikern erhielten eine sechseitige Broschüre, die über die Vererblichkeit eines Diabetes mellitus und über Möglichkeiten der Diabetestherapie und -prävention Auskunft gibt. 173 Angehörige von Patienten waren eingeladen, an der Studie teilzunehmen. Alle Patienten waren wegen Diabetes mellitus hospitalisiert und wurden aufgefordert, die Broschüre aufmerksam durchzulesen und ihren Angehörigen zu geben. 2 Monate später wurden die Patienten mit einem postalisch versandten Fragebogen befragt. In der Broschüre waren vorwiegend Informationen über die Vererblichkeit eines Diabetes mellitus und solche über Diabetes basierend auf einem traditionellen Erkrankungsbild.

Ergebnisse: 130 Patienten beantworteten den Fragebogen. Bei etwa zwei Dritteln der Diabetespatienten hat sich durch die Maßnahmen die Aufmerksamkeit gegenüber Diabetes und dem Diabeteserkrankungsrisiko der Angehörigen erhöht. Mehr als 70% der Patienten sahen sich selbst als ein Modell für Angehörige, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. 34% der Patienten konnten Ängste vor der Diabeteserkrankung genommen werden, 70% der Patienten berichteten über eine Lebensstiländerung im Zusammenhang mit der Information. 49 Angehörige von Patienten beantworteten den Fragebogen. Die Mehrzahl der Angehörigen (70%) berichteten über eine höhere Aufmerksamkeit gegenüber Diabetes und interessanterweise auch über eine Reduktion der Ängste gegenüber der Diabeteserkrankung.

Schlussfolgerung: Sechs Seiten Informationsmaterial können helfen, eine Lebensstiländerung bei Diabetikern und ihren Angehörigen zu unterstützen.

Nishigaki M, Sato E, Ochiai R, Shibayama T, Kazuma K. Impact of a Booklet about Diabetes Genetic Susceptibility and Its Prevention on Attitudes towards Prevention and Perceived Behavioral Change in Patients with Type 2 Diabetes and Their Offspring. Adv Prev Med 2011;365132.

Informationsmaterial

speziell für Diabetiker und ihre Angehörigen kann bei der Krankheitsbewältigung und Prävention unterstützen. Auch in Selbsthilfegruppen findet Informationsvermittlung statt. Das Ressort Selbsthilfe von diabetesDE hat 2011 erstmals einen „Leitfaden zum Thema Selbsthilfe bei Diabetes“ herausgebracht. Darin gibt es viele praktische Tipps zur Gründung einer Selbsthilfegruppe. Der Leitfaden aus dem Internet herunterzuladen unter:

<http://www.diabetesde.org/leitfaden>

Kommentar: Es ist ein ganz simples Modell, den Angehörigen von Diabetikern eine sechseitige Informationsbroschüre über den Patienten zukommen zu lassen. In dieser kleinen Studie wurde gezeigt, dass das durchaus effektiv sein kann, um eine veränderte Sichtweise auf den Diabetes mellitus zu erzeugen und zur Diskussion über die Erkrankung in der Familie anzuregen. Das ist der erste Schritt zu einer Lebensstiländerung. Der „Social Support“ in der Familie unterstützt den Diabetiker einerseits hin zur Lebensstiländerung motiviert die Angehörigen ebenfalls dazu. In der vorliegenden

Studie funktionierte das gut. Sicherlich beinhaltet die Studie Schwachstellen, da alle Angaben Selbstangaben der Patienten und Studienteilnehmer waren und nur eine Klientel von hospitalisierten Diabetespatienten einbezogen wurde. Allerdings sollte die Studie anregen darüber nachzudenken, wie gezieltes Informationsmaterial für Diabetiker und deren Angehörige eingesetzt werden kann, um die Ziele einer Diabetestherapie und Lebensstiländerung zu unterstützen.

Prof. Dr. med. Peter E. H. Schwarz, Dresden